中華教育衛生聯合會小叢書之三

痨病

上海崑山花園五號

上海商務印書館代印

List of Bulletins and Their Prices.

本會出版小叢書目錄

1. "Sanitation of a Chinese City."	1. 中國城市衛生論
2. "Mode of Infection and Prevention."	2. 疾病傳染防禦論
3. "Tuberculosis."	3. 癆病
4. "Infant Hygiene."	4. 嬰孩衛生
5. "Sexual Advice for Young Men."	5. 一失足成千古恨
6. "Home Sanitation."	6. 家庭衛生
7. "Prevention of Cold."	7. 傷風防禦法
8. "Cholera."	8. 霍亂
9. "Tobacco."	9. 烟草利害論
10. 'Hookworm."	10. 貧民弱國之鈎蟲症
11. "Kill the Fly."	11. 滅蠅
12. "Smallpox."	12. 天花
13. "Venereal Diseases."	13. 花柳病
14. "Plague."	14. 瘟疫
15. "Malaria."	15. 瘧疾
16. "Personal Hygiene."	16. 個人衛生
17. "Care of Eyes."	17. 眼睛衛生
18. "Care of Teeth."	18. 牙齒衛生

All the above mentioned Bulletins are sold at $6 per 1,000.

以上各種叢書每千册洋六元

癆病　　利用科學以免疾病死亡

現在學術倡明。文化日進。科學家發明種種新奇的理。爲世界造極大的幸福。凡能利用這科學的都可以成就轟轟烈烈的大事業。即如利用機器。可以舉萬鈞。利用遠鏡。可以窺千里。利用飛機。雲漢之上可以任逍遙。利用電話。天涯之客。可以接談笑。利用火車。一日能行數千里。利用輪船。每艘足載百萬鈞。利用醫學則起死回生。雖險症也有救法。培元固本。縱痼疾也能斷根。利用衛生則愼起居而節飲食。弱者能強。防傳染而益健康。夭者能壽。照這樣看來。那科學於人豈不是益處甚大麼。人欲求健康免疾病避夭亡。而不用衛生。就好比要舉重而不用機器。要窺遠而不用遠鏡。要飛昇而不用飛機。要走快而不乘火車。豈不是很糊塗麼。

要求健康。免疾病。避夭亡。不可不先知疾病的大原因。世人所患的病症很多。但是最普偏最厲害而可怕的。就是癆病。所以本書專論癆病一症。

一、癆病害人之深。

癆病害人。至廣且深。比水災荒旱盜賊刀兵。還更厲害。外國名醫說。中國每年死於癆病的人。不下一百萬。病而未死的。最少也有一千萬人。這一千一百萬人。終年臥床。不能謀生。不但不能幫助家庭。反要連累親戚朋友。不但不能生財致富。反要耗費很多的銀錢。銀錢還是小事。中國人爲癆病不曉得流了多少眼淚呢。大凡死於癆病的。多半是少年壯丁。因此父母哭其子寡婦哀其夫孤兒無所倚老人無所恃一家數口的生活盡靠一人。不幸一旦夭亡父母妻子也就不能過日子了。

人處艱難的境遇。如有健壯的身體。卻還算好。可惜患癆病的人。往往將自己的病。傳於家人。等他死後。家人食不甘味。寢不安枕。棄之千憂萬慮。哀怨悲傷。不到一兩個月。病症發現。不能起床了。照這樣看來。癆病害人。豈不是至廣且深麼。我們應當樹衞生的旗鼓。與癆病相戰。不滅盡了。決不罷休。

二、人何以得癆病

癆病能傳於人。已經說過。傳染的原因。乃是細菌。細菌爲物極微。很不容易說明。類屬植物。可用草木爲比。在山谷中。常見有低濕黑暗的地方。藏垢納汚的藪澤。太陽不能照入。空氣不得流通。農人不得耕種。樵夫不敢採樵。久而久之。草木叢生。荊棘縱橫。野獸成羣。毒蛇滿徑。春夏之季。野花盛開。枝葉搖動。山風一起。種子飛揚。四散墜地。有的落在岩

石沙礫之上。不得傳種。有的落在禾田菜園之中。雖能生根萌芽。却被農人看見。盡行拔去。有的落在黑暗汚濕的地方。隨時發長。竟成了一個新棘林。內有許多獸洞蛇穴。人不敢近了。以上所說的荆棘。可比癆病。種子。可比細菌。山風。可比病人的咳嗽。岩石沙礫。可比健壯的身體。禾田菜園。可比有癆早治的人。農人。樵夫。可比衛生專門家。獸洞蛇穴。可比病人肺中的爛孔。黑暗汚濕的山谷。可比關窗閉戶汚濕昏暗的臥室。新棘林。可比新受傳染的癆病。

人常住在暗濕的房子。天氣冷時。窗門盡閉。太陽不得照入。濁氣不得流出。又有癆病人居於其中。日夜大嗽。由爛肺中。噴出無數的水珠。內含億兆的細菌。親戚朋友。早晚侍奉左右。直接吸入的細菌。不可勝數。又不是十天半月的同居。乃是三年兩載的沾染。而且服事的人。往往

失眠廢食憂慮驚惶因此身體漸弱沒有抵抗疾病的能力病人又咳嗽不歇如山風散野種於濕地沒有不發長的道理了還有別的傳染法就是病人隨處吐痰小孩匍匐地上兩手遍染痰涎然後放在口裏吞下無數的病菌請問這樣的小孩還能免癆病麼地上的痰漸漸乾了爲衆足所踐踏漸成塵埃掃地時塵埃飛揚家人吸之既有灰塵傷肺又受細菌侵身日積月累便成癆病

以上三種爲癆病傳染要項但無論如何傳染苟非身體衰弱或年紀幼稚到底如散種子於磐石終無癆病之可患

三、肺癆的病狀。

往往有人身得癆病自己還不曉得等他知道病已深沈不可救藥了所以要防大患避大難總須知道癆病最早的病徵病徵很多最要者

有六件。

(一)瘦弱。　向來健壯青年人。往往不知何故。時覺四肢無力。精神疲敝。未作事已先疲乏。就是終日休息。仍然困倦異常。清早起來。便無精神。親戚朋友看他越來越瘦。照鏡自視。果然憔悴不堪。這恐是癆病的記號。當請醫生看看爲妥。

(二)咳嗽。　癆病常由咳嗽起。咳嗽之聲促而高揚。病人因欲嗽。每至早醒。故西醫稱爲晨嗽。患晨嗽的。多以爲是平常感冒。不甚經意。起初病雖很輕。若嗽經一月不止。這便可疑。應當早請醫生查驗。如嗽時有痰。痰中又帶血絲。那就是癆病無疑了。當立請醫生診視。萬萬不可遲延。自誤生命。

(三)胃滯。　染癆病的人。起初總覺得胃口不好。一點也不想吃。若勉

強吃一點。便不消化。淸晨早起。舌苔厚。眼矢多。口氣臭惡。腹中不舒。飲食無論如何小心。仍不能消化。常人莫知其由。醫者總疑爲是肺癆的起點、、了。

（四）胸部疼痛。　始患癆病的人。常常覺胸際很痛。嗽時更覺難忍。用手按摩。痛可稍止。附耳於痛處細聽。藉藉如足踏雪聲。此無他。肺膜發炎。黏於胸裏。呼吸時。兩肺縮漲。不能自由。故有此種聲音。

（五）發熱。　癆病初發時。熱度如常。數月之後。病人常於下午怕冷。冷後轉熱。兩頰微紅。瞳人放大。目灼灼如秋波。文人所謂弱態生嬌。未必不是初得癆病的女子。

（六）盜汗。　常人出汗。或因作工出力。或因天氣燥熱。患癆病的却不然。睡前惟恐被褥不煖。醒後反恨冷汗沾衣。西醫稱爲夜汗。也算肺癆

的、一、種、病、徵。以上六事。乃初起癆病的病狀。發、現、未、必、同、時。輕、重、亦、各、異、致。六者有一。便。當。請。醫。細。驗。不。然。恐。怕。後。悔。不。及。了。

四、早治之必要。

無論何種疾病。都是從小而大。由淺入深。小的淺的易施治。大的深的無救藥。俗語說。涓涓不塞。將成江河。凡事如此。癆病何獨不然。泰西名醫。分癆病爲三期。第、一、期、就、醫、的、總、可、全、愈。第三期方纔醫治。能、全、愈、的、就、少、極、了。有癆病者。切記切記。

五、肺癆的治法。

肺癆治法很多。最要緊的。有三事。(一)完全的休息。(二)清潔的空氣。(三)合宜的調養。

(一)當病人吐血發熱時。切不可離床。須有完全的休息。若不休息。雖吃藥也無效驗休息之所以不可少者有三個原故

(甲)癆病的人。形骸日漸消瘦。如再動手動腳。勞力勞心。體質的消耗。必更速。就如西語所說臘燭兩頭點必不能長久了。

(乙)病人肺中傷痕毒跡很多。若再運動。肺的漲縮必大。血的循還必速。細菌的遺毒入血也必多。將必有發冷發熱盜汗等患無疑。

(丙)人休息時。血的壓力輕。起立行走時。血的壓力重。壓力過重。肺中已傷的血管必破。於是非吐血不可。

完全休息有兩個難處。一是床椅粗硬。致病人渾身酸痛。二是鬱悶無聊。使病人久臥生厭。第一件難處。可用柔軟的床褥。適體的躺椅。改良之。第二件難處。用小說。音樂。以及種種有趣的遊戲。慰解之。但是病人

也當安心休息以求速愈切不可妄想別人的快樂生出種種不知足之心致病症轉而加重

(二)無論春夏秋冬熱地冷處要時時睡在通風的地方或者屋頂上支一個小幕或者空曠處搭一間小棚或廊簷下安設床榻或居室裏開放窗門隨機應變因時制宜要在多得清潔的空氣若怕冷氣尖風可用布簾遮頭多設被褥睡時穿呢衣帶風帽着輭鞋斷無不煖的道理萬莫爲些須不便之故拒絕寶貴的空氣因空氣的功用很大流通體中可以化濁血爲清血變食物爲血肉又能醫已爛的肺部增加抗病的能力細菌最喜污穢潮濕黑暗的地方室中污穢細菌可以得食室中潮濕細菌可以得飲室中黑暗細菌可以安居太陽能變黑暗爲光明使潮濕成乾燥空氣能化細菌的食品爲廢物蕩腐臭之味於戶

外太陽空氣。一入室中。細菌便不能生活。此二者所以爲不可少。

(三)飲食。人患癆病。血肉日減。若不好好的調養補救。必不能久存。舊時庸醫。常告訴病人說。這樣不可吃。那樣也不可吃。所可吃的只有醬瓜。稀飯。這種庸醫。眞是殺人不用刀了。有的醫生說。要多吃牛乳雞蛋。越多越好。這話也未免太偏。因爲病人所得的益處。不在乎吃的多少。設如吃的很多。若是一點不能消化。也是毫無益處。美國名醫格禮曾驗過癆病人的大便。常常將所吃的照原物排出。病人不但不得利益。腸胃反而受累。所以食物要求其適口養身。而又容易消化的。不愛吃不必勉強。牛乳雞蛋五穀蔬菜水果都可吃。每餐可吃數樣。煮法亦當常換。以免病人生厭。食時更當細嚼緩咽。掃除憂慮。這樣消化必強。惟是人的性質不同。所吃的有益於甲。未必有益於乙。所以務當自用常

識。不可拘泥一端。吃着覺得身體安舒就常吃。覺得不舒就莫吃。以上三種治法。乃治癆最妙的良方。凡有肺癆的都當常用。餘如樂觀忍耐。醫藥雖有幫助。不過次要而已。

六、如何能免癆病的傳染。

治癆病的法子。無論如何精巧。總不如無癆病的好。這是最淺明的。不用多說。防免癆病的妙法。可分爲兩種。

一、求健康。　健康爲人莫大的保障。因爲體質強壯。足以殺癆病的細菌。求健康的道理。以自然與中庸爲本。當節制。飲食不可貪吃。好飲。當節制。工作不可過勞。失度。當多吸淸氣。不可盡閉窗牖。當常行郊野。不可終日伏案。當處處快樂。不可時時憂愁。總之。起居要自然。飲食要節制。操作要適中。心神要暢快。這樣就可以健康了。

二避傳染　肺癆之痰為傳染之主因所以病人咳嗽時務必用手巾遮口鼻以免散佈水珠於空中令人吸入毒菌於肺內遂得同等的病症家中應備痰罐內盛消毒水以免痰涎徧污室中如病人不能起床可用錫匣長寬高各三寸上有蓋連柄以便開合旁黏小錫環以便取攜內裹墊厚洋紙或裝半匣木屑每數點鐘倒入火爐燒去不可讓蒼蠅近痰涎以免帶細菌於食物病人所用杯盤碗箸手巾皆當用開水洗掃地板先開窗門噴水於地板上然後輕輕掃之如能用西式吸塵器就更好了擦桌椅最好用油布不可與病人同床共食處處潔淨事事小心則癆病之患自能永免

龍溪胡宣明箸

婚姻哲嗣學

是書專論宗嗣改良之道且皆根據科學經驗二者以爲言人能本此求婚則子孝孫賢可操左券價七角中華教育衛生聯合會發行七折出售外埠函購郵票代銀可也

HEREDITY IN RELATION TO EUGENICS

BY

CHARLES BENEDICT DAVENPORT

TRANSLATED BY THE

JOINT COUNCIL ON PUBLIC HEALTH EDUCATION

5 Quinsan Gardens, Shanghai

Price 70 cents

50% discount for Schools perchasing 10 or more copies